



مستقبلنا.. في الـ 1000 يوم الذهبية

دليل

تقديم مشورة ما قبل الزواج

تاريخ الزيارة:

اسم مقدم المشورة:

## استمارة تعارف

### البيانات الأساسية للشريكين

اسم الشريك ( المقبل على الزواج ): السن التعليم : ( يقرأ / لا يقرأ )

المؤهل : الرقم القومي الوظيفة رقم التواصل :

اسم الشريكة ( المقبلة على الزواج ): السن التعليم : ( يقرأ / لا يقرأ )

المؤهل : الرقم القومي الوظيفة رقم التواصل :

عرفت خدمة تقديم المشورة من خلال ( )

معلومات عامة عن الشريكين

مدة الارتباط (الخطوبة): المدة المتوقعة لإتمام الزواج:

المعرفة السابقة قبل الارتباط : يوجد لا يوجد

صلة قرابة يوجد لا يوجد

هل كان هناك ارتباط (خطوبة، زواج) سابقا : للشريك / الشريكة

هل يوجد أطفال من ارتباط سابق نعم / لا للشريك / الشريكة

وجود مرض مزمن / تاريخ مرضي أسري لأحد الشريكين: يوجد لا يوجد

عدد الإخوة للشريك: عدد الإخوة للشريكة:

الترتيب الولادي للشريك بين أخوته: الترتيب الولادي للشريك بين أخوته:

وجود سكن مستقل : يوجد لا يوجد:

وجود مصادر أخرى للدخل: يوجد لا يوجد:

وجود ديون / أقساط مستحقة : يوجد لا يوجد

هل يوجد علاقة وثيقة بين الشريك وأهله : نعم / لا

هل يوجد علاقة وثيقة بين الشريكة وأهلها : نعم / لا

هل يوجد علاقة وثيقة بين الشريك وأهل شريكته : نعم / لا

هل يوجد علاقة وثيقة بين الشريكة وأهل شريكها : نعم / لا

هل يوجد معرفة ووعي كافي لنفسي ولشريكي بخصوص:

- 1-الطباع ( ) 2- السمات الشخصية ( ) 3-الاهداف الشخصية ( ) 4- القيم والميول والاهتمامات ( )  
5- العادات الحياتية ( ) 6- الحاجات النفسية والعاطفية ( ) .

هل يوجد معرفة كافية لدى الطرفين بواجبات وحقوق كل منهم نعم / لا  
هل تؤمن بضرورة إجراء الفحص الطبي قبل الزواج؟ نعم / لا  
هل هناك أنشطة ترفيهية مشتركة بين الشريكين؟ اذكرها  
هل تم مناقشة المفاهيم الدينية والمعتقدات التي يؤمن بها الطرفين ومدى تفعيلها في الحياة الزوجية وفق مهارة الصراحة والاستماع الفعال؟  
( نعم ) ( لا )

وجود اتفاق بين الشريكين حول:

كيفية تعزيز جوانب القوة والاهتمام بتطوير العلاقة بين الشريكين نعم لا  
كيفية إدارة الضغوط الشخصية ومهارات حل الخلافات نعم لا

كيفية إدارة الامور المالية نعم لا

تجهيزات حفل الزفاف نعم / لا

تصور الألفة والعلاقة الحميمة المتوقعة نعم لا

التخطيط الإنجابي نعم لا

التخطيط لوالدية فعالة (تربية الأبناء) نعم / لا

التخطيط لعلاقات الأسرية ناجحة بين الشريكين، الأهل، الأصدقاء نعم لا

التخطيط للتعليم المستمر لحياة زوجية سعيدة نعم / لا

بعد الاتفاق مع شريكك اذكر المواضيع التي تحتاج لمعرفتها من مقدم المشورة بشكل تفصيلي حسب أولوية حاجتك:

.....  
.....  
.....

توصيات وملاحظات مقدم المشورة:

.....  
.....  
.....

## الموضوعات الخاصة بجلسات مقدم المشورة مع الشريكين المقبلين على الزواج

حيث يشمل كل جدول موضوع اللقاء وأهدافه، التمارين والوسائل المستخدمة فيه (إن وجد) وكيفية إدارة الجلسة مع توصيات وملاحظات خاصة لكل لقاء.

ملحوظة: هذه اللقاءات تتسم بالمرونة بحيث يعطى مساحة لمقدمي المشورة لتغيير أو تمديد اللقاءات بما يروونه مناسباً لحاجة الشركاء ومدتها 30 دقيقة لكل لقاء.

الأهداف	الموضوع	
1- تهيئة الشركاء وتوعيتهم بموضوعات الخاصة بمشورة ما قبل الزواج 2- التوعية بأهمية الجلسات المرجوة للشريكين 3- بناء الثقة بين مقدم وطالب للمشورة	لقاء تعريفى	اللقاء التمهيدي
الوسائل المستخدمة: استمارة التعارف الخاصة بالمقبلين على الزواج		
التقييم: من خلال تحليل استمارة التعارف للشريكين وتقديم شرح مبسط للموضوعات التي يتناولها مقدم المشورة وأهميتها لتأسيس زواج ناجح وأسرّة مستقرة يتم تحديد النقاط الهامة التي يرى مقدم المشورة أنه يجب التركيز عليها دون إغفال احتياجات طالب المشورة وأولوياته.		
طريقة إدارة الجلسة		
1- يتم بناء علاقة بين مقدم المشورة والشركاء من خلال التعريف عن شخصيه وطبيعة عمله والاستماع لهم. 2- العمل على طمأنة الشريكين والتوضيح من البداية أن الغرض من تلك الجلسات هو مساعدتهم في فهم معنى الزواج والتخطيط لحياة زوجية ووالدية ناجحة وسعيدة من خلال تقديم المعلومات اللازمة للفترة القادمة من حياتهم في جميع النواحي المرتبطة بتقوية وتطوير علاقتهم في المستقبل وتفاذي أي مشكلات متوقعة وكذلك تقوية مهارات التواصل وحل المشكلات بين الشريكين ، كيفية إدارة الضغوط ، فهم الاختلافات الشخصية لتعامل أفضل بين الشريكين ، ادارة الموارد المالية ، النشاطات الترفيهية ،التوقعات في العلاقة الحميمية ، وكذلك تصحيح بعض المفاهيم المغلوطة المرتبطة بالزواج . 3- التأكيد على الفوائد المرجوة للشريكين من حضور تلك الجلسات التي تعتبر بمثابة تهيئة نفسية واجتماعية للإقبال على مرحلة حياتية جديدة. ومن خلال التقييم المبدئي لاستمارة التعارف يتم تحديد أكثر الموضوعات التي يحتاج الشريكين تقديم الدعم فيها.		

الأهداف	الموضوع	اللقاء
تعزيز جوانب القوة في علاقة الشركاء والاهتمام أكثر بجوانب التطوير من خلال إقامة حوارات مختلفة حولها.	جوانب القوة وجوانب التطوير	الأول
تقديم تصور عن جودة التواصل بين الشريكين 0 من خلال التقييم، وتوضيح كمية مشاركتهم لمشاعرهم	مهارات التواصل بين الشريكين	

#### التمارين المستخدمة:

- 1- مشاركة تمرين جوانب القوة وجوانب التطوير مع بعضهما البعض
- 2- الصراحة والاستماع الفعال
- 3- بناء قائمة الأمنيات

#### إدارة الجلسة:

- 1- يرحب مقدم المشورة بالشريكين بالاسم ويتحدث عن توصيات اللقاء السابق بحدود 5 دقائق
  - 2- يختار كل شريك "ثلاثة جوانب" جوانب القوة وجوانب التطوير في العلاقة يعتبرها جوانب قوة في علاقته، وثلاثة أخرى يعتبرها جوانب تطوير.
  - 3- يتبادل الشركاء الدور في الحديث عن جوانب القوة والتطوير لدى كل منهم.
- ملحوظات هامة:
- أ- المقصود بجوانب القوة (مميزات أو أشياء محببة مشتركة أو متفق عليها لدى الشريكين) المقصود بجوانب التطوير (هي الجوانب التي تحتاج لبذل جهد في التكيف أو التعامل معها).
  - ب- دور مقدم المشورة أن يستخلص جوانب القوة والتطوير بناء على اجابات الشريكين عن أسئلة الاستمارة التعريفية.
  - ت- يثير مقدم المشورة بعض الأسئلة للنقاش مثل:

هل تفاجأت بإجابة الشريك؟ ☐

أي من الإجابات تتفق فيها مع الشريك؟ ☐

أي من الإجابات لا تتفق فيها مع الشريك؟ ☐

ث- ينتقل مقدم المشورة لتمرين قائمة الأمنيات حيث يطلب من كل شريك كتابة ثلاثة أمور يودها كثيرا أو قليلا في علاقته مع الشريك، ثم يشارك ويناقش القائمة مع شريكه.

ج- يتناقش الشركاء بناء على الصراحة والاستماع الفعال. يكون دور المتكلم هو الحديث بصيغة (أنا)، ويعبر عن شعوره لو حدث ما يتمناه.

ح- يتجلى دور المستمع هو أن يعيد ويلخص ما قاله الشريك المتكلم، ثم يصف الأمنية وشعور شريكه إذا تحققت.

خ- يتم تبادل الأدوار في تمرين قائمة الأمنيات.

د- يتناقش كلا الشريكين في مدى صراحتهما وفاعلية مهارة الاستماع الفعال لهما.

تدريب منزلي:

- لتعزيز الحوار بين الشركاء يأخذ كل شريك خمس دقائق يومياً يناقش فيها شريكه عن كيف يمكن أن ننمي لغة الحوار المشتركة بيننا وأن نعبر عن مشاعرنا تجاه بعضنا بصورة مريحة؟
- لتعزيز الإطراء بين الشركاء على الشريك أن يقدم إطراءً واحداً لشريكه يومياً، فهو يعزز من الإيجابية بين الشركاء والتركيز على إيجابيات الطرف الآخر لتعزيز الألفة بينهما.

اللقاء	الموضوع	الأهداف
الثاني	الضغوطات الشخصية	تعريف الشركاء بالضغوطات التي تحيط بهم
	مهارات حل الخلافات	تكسيهم القدرة على مناقشة الخلافات ومهارات حلها. كذلك تتيح الفرصة للشركاء لمشاركة مشاعرهم والتعبير عن أفكارهم وآراءهم حتى في وقت الخلاف
التمارين المستخدمة		
1- التعرف بالضغوطات الشخصية 2- عشر خطوات لحل الخلافات 3- الوقت المستقطع 4- المسامحة والعفو		
ادارة الجلسة:		
1- يذكر مقدم المشورة تقنيات لحل الخلافات، ثم يستخدم الشركاء ورقه تمرين (عشر خطوات لحل الخلافات) وتتمثل في: حدد وقت ومكان مناسب للنقاش / عرف المشكلة بدقة / كيف ساهم كل شريك في الخلاف / اذكر أربع محاولات لحل الخلاف / العصف الذهني لعشرة حلول حتى ولو لم تكن منطقية / ناقش وقيم الحلول العشرة / استخلص أفضل الحلول لكما كشريكين / تابع التقدم في الحل / كافئ شريكك عند كل تقدم في الحل. 2- يركز مقدم المشورة علي تمرين العصف الذهني ويشرح لهم ما عليهم فعله. 3- بعد العصف الذهني يناقش الشركاء المقترحات الناتجة عن العصف الذهني		

- 4- يشجع مقدم المشورة وصول الشريكين لأفضل المقترحات لحل المشكلة.
- 5- ينتقل مقدم المشورة الى المواضيع المثيرة للقلق للشركاء
- 6- يقوم كل شريك بكتابة مواضيع تثير القلق له وترتيبها من حيث الأولوية – قابليتها للحل او التغيير.
- 7- يستخدم كلا الشريكين مهارات حل الخلافات
- 8- لابد من كل شريك أن يكون مرنا مع الآخر

تدريب بيتي:

يتناول الشركاء ورقة تمرين " عشر خطوات لحل الخلافات " لاستخدامها لأي مستجدات تطرأ عليهم

اللقاء	الموضوع	الأهداف
الثالث	الشركاء والعائلة	يحدد كل شريك كيف يرى علاقته مع شريكه من حيث المرونة والترابط. يحدد أيضا علاقة أفراد العائلة مع بعضهم. يملك الشركاء تصورا وإدراكا لبناء علاقة صحية مع الشريك بناء على خبرته الشخصية وتجارب عائلته.
التمارين المستخدمة		
استخدام مهارات الاستماع الفعال والصراحة		
ادارة الجلسة:		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- تقدم الأمثلة لتوضيح معنى الترابط والمرونة. كتجمعات العائلة، مناسبات الأعياد، وجبات الطعام، أساليب التربية، مدى الترابط الزوجي بين الأبوين، مدى المرونة بين الأبوين، رعاية المريض والتكيف مع الضغوطات المتغيرة.</li> <li>- يناقش كلا الشريكين الأسئلة التالية:</li> </ul>		
	<input type="checkbox"/>	ما مدى الاختلاف والتشابه بين العائلتين في المرونة والترابط؟
	<input type="checkbox"/>	كيف يمكن أن تؤثر هذه التشابهات والاختلافات بين العائلات على علاقة الشركاء الحالية؟
	<input type="checkbox"/>	ما الأمور التي تفضل إضافتها من عائلتك عن العلاقة الحالية؟
	<input type="checkbox"/>	ما الأمور التي تفضل إبعادها من عائلتك عن العلاقة الحالية؟
	<input type="checkbox"/>	ما مدى الرضا الذي تشعر به تجاه المرونة والترابط في علاقتك مع شريكك؟
	<input type="checkbox"/>	اطرح مقترحات لزيادة أو تقليل التقارب والمرونة.

اللقاء	الموضوع	الأهداف
الرابع	أنماط الشخصية	تعزيز احترام الاختلاف والنظر له بأنه جانب إيجابي يستحق تسليط الضوء عليه، فهم كلا الشريكين نطاق الشخصية للأخر وعدم السعي لتغييره.
	أهداف الزواج	دعم الشركاء لبناء جدول للأهداف الشخصية والأهداف كشريكين.
التمارين المستخدمة		
1- بناء قائمة تحقيق الأهداف الشخصية لكل شريك وأهداف مشتركة للشريكين 2- مناقشة التشابه والاختلاف في نمط الشخصية		
إدارة الجلسة:		
1- يقوم مقدم المشورة بعرض المعلومات عن نطاق الشخصية بناء على نتائج التقييم. 2- يوجه مقدم المشورة اللقاءات بخطوات تمرين بناء الأهداف. 3- يناقش الشركاء بعد التمرين الأسئلة التالية:		
<div>هل تفاجأت بأهداف شريكك؟</div> <div>ما الهدف الأكثر أهمية لك الآن؟</div> <div>ما الظروف الحالية المحيطة بهذا الهدف؟</div> <div>كيف يكمل أو ينافس هدف شريكك لأهدافك؟</div> <div>كيف ستكون مساهمتكم لتحقيق الأهداف؟</div> <div>ما الخطوة الأولى التي ستحقق هذا الهدف على الواقع؟</div>		
4- ينتقل مقدم المشورة للحديث عن نمط الشخصية الخاصة بالشريكين وتوضيح كل نمط بحيث يساعد الشركاء على تحديد أنماطهم. ومن الأسئلة التي تساعد على تحديد نمط الشخصية: هل أنت شخص اجتماعي أكثر أم متحفظ / هل تهتم بالتفاصيل والترتيب وتميل للواقعية أكثر أم تميل للنظرة الكلية للأمور والتفكير في المستقبل / العاطفة أم العقل مصدر اتخاذ القرار لديك هل تتسم بالمرونة أكثر أم الحسم؟		



5- يطرح أسئلة للنقاش بين الشركاء.

كيف تعتبر هذه التشابهات جانب قوة؟ او جانب لخلق خلاف؟

ما جوانب الاختلاف في شخصيتكم؟

ما جوانب التشابه في شخصيتكم؟

كيف يكمن لهذا الاختلاف ان يكون جانب قوة؟ او يخلق خلاف؟

هل الأدوار التي ستقوم بها لتتناسب مع جوانب القوة في شخصيتك؟

اللقاء	الموضوع	الأهداف
الخامس	الإدارة المالية	وضع خطط مالية وإدراك قيمة المال ومعناه لدى الشركاء
	الأدوار في العلاقة بين الشريكين	دعم مشاركة الأدوار والمسؤوليات بشكل متوازن بين الشركاء.

التمارين المستخدمة

نقاش الشركاء للأمور المالية بناء على مهارات الصراحة والاستماع الفعال.  
عمل قائمة بمسؤوليات كل شريك من وجهة نظر الشريك الآخر ومناقشتها.

ادارة الجلسة:

يقوم مقدم المشورة بمساعدة الشريكين لوضع افكار لكيفية ادارة الامور المالية مستقبلا مثل تحديد الأهداف المالية لكل شريك:

وبناء على الأهداف المالية، هل كان هناك اختلاف؟

ما الأهداف المشتركة بين الشريكين؟

ما الدعم الذي سيقدمه كل شريك لتحقيق أهدافه؟

كيف سيتابع كل شريك مدى تحقيق أهدافه بين الفنية والآخرى؟

3- مساعدة الشريكين على الاتفاق على كيفية الادارة المالية ببنود واضحة مثل امكانية تعدد مصادر الدخل / المشاركة المالية بين الشريكين / تحديد بنود الانفاق واولوياته / الادخار/ ترتيب سداد الاقساط أو المديونات المستحقة إن وجد /.. الخ.

4- بعد مناقشة قائمة مسؤوليات كل شريك من وجهة نظر الطرف الآخر يساعد مقدم المشورة الشريكين الى الخلوصل الى قائمة متفق عليها لأدوار ومسؤوليات كل منهم مع التأكيد على ضرورة تغيير القائمة كل فترة لتتلاءم مع متغيرات العلاقة

الأهداف	الموضوع	اللقاء
التعبير عن مشاعر الشريك وقلقه حول الألفة والعلاقة الحميمة المتوقعة قناعاته في التعبير عن الألفة ومستوى الارتياح في نقاش القضايا المتعلقة بالعلاقة الحميمة بما فيها السلوكيات الجنسية، موانع الحمل وتنظيم الأسرة	الألفة والعلاقة الحميمة	السادس
دعم مشاركة الأدوار والمسؤوليات بشكل متوازن بين الشركاء	الأنشطة الترفيهية	
التمارين المستخدمة		
1- تمرين التعارف وترتيب نشاطات في وقت الترفيه 2- نقاش الشركاء حول الالفة بناء على مهارات الصراحة والاستماع الفعال		
المضمون		
يقدم مقدم المشورة أهمية الأنشطة الترفيهية لصحة العلاقة بين الشريكين		

. يكتب كل شريك على حدة إجاباته عن الأسئلة التالية:

- \* عندما تفكر في ديمومة علاقتك، أي اللقاءات الودية كانت الأفضل لديك؟
- \* ما الأنشطة التي تفضل القيام بها مع شريكك؟ (مثال: هوايات، المشي، نشاطات ترفيهية، الخ)
- \* ما الأمور التي تحب ان تتعلمها او تبحثها مع شريكك؟ (مثال: فن الطهي، الرياضة، السفر، الخ)
- 3. يتبادل الشريكان اجاباتهم ثم يستخدم العصف الذهني لتشكيل قائمة مدمجة بالنشاطات المتوقعة
- 4. يقيم الشريكان القائمة المدمجة ويرتباها من حيث التنفيذ، بناء على المعايير التالية:
- \* الوقت المطلوب للنشاط: مسائي، صباحي، ساعة واحدة، ساعتين، الخ
- \* المال المطلوب: غير مكلف ماديا، كلفة متوسطة، مكلف جدا
- \* مستوى الجهد: منخفض، معتدل، عالي

رتب لغات الحب المفضلة لديك من 5:1 حسب الافضلية (العاطفة، التلامس الجسدي، تقديم الهدايا، تخصيص ومشاركة الوقت، تقديم خدمات)  
وهنا يؤكد مقدم المشورة على ضرورة معرفة كل شريك بلغة الحب التي يفضلها شريكه.

مناقشة بعض النقاط عن العلاقة الحميمة وآداب الزفاف بناء على مهارات الصراحة والاستماع الفعال.

اللقاء	الموضوع	الأهداف
السابع	الأطفال والوالدية	ترتيب الأفكار حول بناء الأسرة وإنجاب الأطفال
	المعتقدات الدينية	توضيح المفاهيم الدينية عند الشركاء وبناء ركائز دينية حول قضايا الزواج
التمارين المستخدمة		
طرح الشركاء لموضوع الأطفال وسبل التربية وغيرها باستخدام مهارات الصراحة والاستماع الفعال		
ادارة الجلسة		
<p>1- يثير مقدم المشورة في موضوع الأطفال والوالدية النقاش حول المسائل التالية:</p> <p>متى ترغبان في إنجاب الأطفال؟ وما عدد الأطفال المتوقع إنجابهم؟ (التأكيد على أهمية انتظار عام قبل الانجاب والمباعدة بين فترات الحمل).</p> <p>ماذا ستفعلان إذا كان هناك احتمال بعد القدرة لإنجاب الأطفال؟</p> <p>ما توقعات الأدوار التي ستقومان بها كأم أو أب؟</p> <p>من سيحسن رعاية الأطفال في سنواتهم الأولى؟ أنت؟ شريكك؟ الأجداد؟ المربيات؟</p> <p>ما أساليب التربية التي تفضلها؟</p> <p>كوالدين، ما الذي ترغبان بفعله بشكل مختلف عن عائلاتكما؟</p> <p>ما مدى أهمية أن يتربى الأطفال بجوار العائلة الممتدة؟</p> <p>هل تعتقد بأهمية تربية الأطفال على أسس التربية الإيجابية ما هي القيم التي تأمل تعليمها لأطفالك؟</p>		
<p>2- يثير المدرب النقاش في المعتقدات الدينية حول الموضوعات التالية:</p> <p>كيف يرى كل شريك أن معتقداته الدينية تعكس على تصرفاته وقراراته؟ منها مثلا النظرة للمرأة من وجهه نظر كلا الشريكين.</p> <p>لأي درجة يود كل شريك، تفعيل معتقداته الدينية في حياته الزوجية؟ منها حسن العشرة، أخلاقيات الزواج، حقوق وواجبات الزوجين.</p> <p>هل لدى الشركاء وجهة النظر أو قرار في التربية الدينية التي سيقدمها لأطفالهما؟</p> <p>متى يوجب الطلاق وما هي الحقوق المرتبطة بذلك؟</p>		

اللقاء	الموضوع	الأهداف
الثامن	التحضير لحفل الزفاف	توزيع المهام لإنجاز ترتيبات حفل الزواج، التفاهم على الميزانية المالية لتكاليف الزواج، والتعرف على عادات كل شريك وعائلته.
	التغذية الراجعة من الشركاء عن أبعاد البرنامج	مراجعة اللقاءات بشكل عام وإن كانت هناك أسئلة ظهرت مؤخرا من قبل الشريكين حول نجاح البرنامج ومدى استفادتهما منه.
التمارين المستخدمة		
<ul style="list-style-type: none"> <li>استراتيجيات التحضير لحفل الزفاف</li> <li>النقاش حول رأى الشركاء في اللقاءات السابقة باستخدام مهارات الصراحة والاستماع الفعال</li> <li>الاستبيان لأخذ التغذية الراجعة من المشاركين</li> </ul>		
إدارة الجلسة		
<p>1- يوضح المدرب ضرورة نظر الشركاء للصورة الكبيرة لحفل الزفاف لأن ذلك سيساعدهم باتخاذ الكثير من القرارات أبرزها الميزانية المالية للحفل، فمثلا متى سيقام الحفل؟ وفي أي مدينة؟ أي صالة؟ عدد المدعوين؟</p> <p>2- يعلم ويتعلم الشركاء من بعضهم بدلا من الظن، لأن مقصودة قد فهم دون الحديث عنه ذلك يخرج العديد من المفاجآت في الحفل.</p> <p>3- لا بد للشركاء من تقاسم مهام الحفل وكتابة قائمة بهذه المهام، بحيث يقوم كل شريك باهتماماته فمثلا تقوم العروس بالبحث عن مصفف الشعر، عن فستان الزفاف ... وهكذا</p> <p>4- في حال الشعور بضغوطات حفل الزواج، لا بد من كل شريك الالتزام بتقنيات الصراحة والاستماع الفعال، والحديث عن نفسه بدلا من اتهام شريكه كذلك اختيار الوقت المناسب والمكان المناسب للحديث.</p> <p>5- يثير مقدم المشورة تساؤلات عن مدى الفائدة التي جناها الشريكان.</p> <p>يقوم الشركاء بتعبئة الاستبيان وإن كان لدى الشركاء مقترحات أو ملاحظات حول البرنامج.</p>		

### ملحوظات حول بعض التمارين المستخدمة في لقاءات المشورة:

- مهارات الصراحة والاستماع الفعال: وهي مهارة أساسية سيتم استخدامها في كل التمارين، حيث يسهم استخدامها في تعزيز امتلاك الشريكين لها فتصبح جزءا من مهارات تواصلهم.
- مهارة الصراحة: وهي تمرين الشريك على التعبير بشفافية وصدق عن ذاته في قضايا معينة وسؤال الطرف الآخر عما يحتاج أو يعلم ما يريده الطرف الآخر. لذا يستخدم الجمل التي تبدأ ب (أنا) ويدعم طلبه بعبارات أدبية مثل: شكرا ومن فضلك.
- أما مهارة الاستماع الفعال: فهي تمرن الشريك على أن يصغي دون مقاطعة ويفهم ما يتحدث عنه شريكه، فيعيد الفكرة مرة أخرى ويقدم رأيه بصراحة وصدق. لذا تعتبر هذه المهارات مهمة لأنها تعزز الألفة والمحبة بين الشركاء، وتزيد من ترابطهم.
- أخذ وقت مستقطع: في حدة الخلافات وعندما تغيب مهارات الاستماع الفعال والصراحة المبنية على الاحترام، قد يحتاج الشريكان إلى فترة نقاهة يرتبان أفكارهما فيها، وعليه فلا بد أن:
  - يدرك الشريك حاجته لفترة نقاهة وذلك يظهر عند احتدام الخلاف، اعتلاء الصراخ والبكاء واحمرار الوجه.

- يطلب وقتا مستقطعا للنفاهة والأفضل عندها أن يقول: "أنا احتاج وقتا مستقطعا لأرتب أفكاري " ولا يقدم ذلك كأمر للطرف الآخر كقولة: "انت تحتاج وقتا مستقطعا "
  - يهدأ بان يأخذ انفاسا عميقة، يخرج للجري، الاستحمام، المشي، الصلاة، القراءة او متابعة التلفاز
  - يتذكر أن المهم تحديد وترتيب ما كان يشعر به ويقول في النقاش. أن يأخذ الشريك بعين الاعتبار رأى شريكة في الموضوع ويفهم مقصودة. يوصى باستخدام عبارات " الأنا " وليست " الأنت " لأن الأخيرة تبطن اتهاما مما يزيد الأمر تعقيدا. يجب أن يتذكر كل من الشريكين أنهما معا يشكلان فريقا واحدا، وحتى تنجح علاقتهما لابد من أن يتوصلا لحل يناسبهما معا.
  - يسترجع الشريكان المحادثة حالما يكونا مستعدين باستخدام مهارات التواصل من الصراحة والاستماع الفعال والعشر خطوات لحل الخلافات. كلها تسهم في تخفيف وطأة الخلاف واحتوائه.
- التعبير عن الألفة يعنى التعبير الفعلي وغير الفعلي عن الحب ليس بطريقة جنسية. وعلية يثير التمرين بعض الأسئلة للنقاش بين الشريكين بحيث يوضح تصور كل منهما لمعاني الألفة التي يؤمن بها. أما اللقاءات الودية أو التعارف بين الشركاء فتعتبر وسيلة مهمة في بناء علاقة صداقة قوية بينهما، خاصة أنهما يتشاركان وقت الترفيه بنشاطات مشتركة تعمق الاتصال العاطفي مع مرور الوقت واستمرار تلك اللقاءات.
  - أسئلة للنقاش عن الأطفال والوالدية والمفاهيم الدينية عند الشركاء: يسلط هذا التمرين الضوء على أبرز الاحتمالات في قضايا إنجاب الأطفال والمباعدة واختيار وسيلة التنظيم المستقبلية، الأدوار الوالدية والتربية. يعزز هذا التمرين الصراحة والاستماع الفعال لكلا الشريكين.
  - أما مناقشة المفاهيم الدينية عند الشركاء فهي تفتح بابا للنقاش والحوار في مفاهيم منتشرة في المجتمع مثل الختان الزواج المبكر وتعاقب الولادات والعنف بين الأزواج الخ.

## المراجع:

دورة تقديم المشورة للمقبلين على الزواج " ملخص تدريبي لمرشدات ومرشدي المجلس الوطني لشؤون الأسرة "

" Dr. Soud Ghaith Dr. Hana Banat 2017-08-03

أنت وطفلك: حلول مقترحة للمشكلات الصحية التي قد تواجهها الأم وطفلها  
د. حسني حسين ريس، د. جمال عبد الفتاح، د. نيفان عبده، د. رحمه الزهراني، د. هدى فلمبان  
211 من الصفحات - ٢٠١٨/٠١/٠٨، العبيكان للنشر

الزواج وبناء أسرة آمنة وصيانة وتعزيز الاستقرار الأسري - دار التربية الحديثة. محمد زياد حمدان

290 من الصفحات - ٢٠١٥/٠١/٠١ Al Manhal,

دليل المقبلين على الزواج لحياة ناجحة د. أحمد أبو أسعد ٢٠١٥.

المشاكل الزوجية فوائدها وفن احتواءها، د. جاسم محمد المطوع، دار أقرأ للطباعة والنشر ٢٠٠٣.

مرجع استرشادي؛

دليل المقاييس والاختبارات النفسية والتربوية- أحمد عبد اللطيف أبو أسعد

٢٠١١/٠١/٠١ Al Manhal,

<http://ncw.gov.eg/> المجلس القومي للمرأة

<https://www.unicef.org/ar> منظمة اليونيسيف

### فريق الاعداد: (ترتيب أبجدي)

- د. إسلام حسين - الجمعية المصرية لأعضاء الكلية الملكية البريطانية لطب الأطفال.
- ا. أسماء عطية - مرب معتمد للتربية الايجابية - الجمعية الأمريكية للتربية الإيجابية.
- د. إنجي عبد اللطيف - زميل الكلية الملكية البريطانية لطب الأطفال، وممتحن دولي.
- ا. إيمان عبد العزيز - خبيرة الصحة النفسية للأطفال والمراهقين ومشورة ما قبل الزواج.
- ا. أمل رأفت - مقدم مشورة أسرية معتمد دوليًا.
- د. أميرة هريدي- مدرس بالمعهد القومي للبحوث الزراعية.
- د. جاكلين صبحي - أخصائية طب الأطفال ومقدم مشورة أسرية معتمد دوليًا.
- د. دميانه يوسف -استشاري نساء وتوليد وتنظيم أسرة وعضو لجنة الصحة بمجلس النواب.
- ا. د. راندا درويش- زميل بمستشفى أحمد ماهر وزميل الكلية الملكية البريطانية لطب الأطفال.
- ا.د. ريهام صبري- أستاذ مساعد بكلية دراسات الطفولة.
- ا.د. عبلة أحمد الألفي- أستاذ طب الأطفال وحديثي الولادة وعضو لجنة الصحة بمجلس النواب.
- ا.د. عفاف قراعه- أستاذ طب حديثي الولادة جامعة الأزهر.
- د. محمد حامد- اخصائي تعديل سلوكي واخصائي أمراض نفسية أطفال.
- د. مروة الجندي-استشاري مشورة أسرية.
- د. مها زغلول- استشاري أطفال، استشاري ذوي احتياجات خاصة.
- د. نيفين حسانين- خبيرة في الصحة الإنجابية واستشاري النساء والتوليد.
- د. هند فاروق- استشاري أطفال بمستشفى بنها التخصصي.
- د. ايناس مجدي- مدرس بجامعة نيو جيزة واستشاري دولي رضاعة طبيعية.
- د. مني حافظ الناقه- استشاري طب الأطفال واستشاري دولي رضاعة طبيعية.
- د. هند عبد السلام- استشاري دولي رضاعة طبيعية ومساعدة ولادة معتمدة.
- د. هويدا أبو العلا - استشاري حديثي الولادة بمستشفى الجلاء العسكري واستشاري دولي رضاعة طبيعية.

### فريق المراجعة: (ترتيب أبجدي)

- د. السيد منصور الشاعر - أستاذ خدمة الفرد المساعد بالمعهد العالي للخدمة الاجتماعية بالقاهرة.
- ا.د. ايمان حفني عبد الحليم الهشاشمي- أستاذ بقسم مجالات الخدمة الاجتماعية بالمعهد العالي للخدمة الاجتماعية بالقاهرة ورئيس مجلس اداره مؤسسة أحلام المرأة والطفل للتنمية.
- ا. د. ايمان سعد- زميل الكلية الملكية البريطانية لطب الأطفال.
- ا.د. دعاء جنية - أستاذ التغذية الاكلينيكية- معهد البحوث الطبية جامعة الإسكندرية .
- ا.د. سلامه منصور الشاعر- الاستاذ بقسم خدمة الفرد بالمعهد العالي للخدمة الاجتماعية بالقاهرة.
- د. محسن دهشان يونس دهشان - رئيس فريق المراجعة الخارجية وكبير مدربي الهيئة القومية لضمان جودة التعليم والاعتماد- رئاسة مجلس الوزراء.
- ا. خالد طلب - ماجستير إدارة الأعمال الادارة الحديثة في الموارد البشرية.
- د. فكرى لطيف متولي - دكتوراه التربية الخاصة ورئيس مجلس اداره المؤسسة العربية للعلوم والأداب.
- ا.د. وجيدة أنور - أستاذ الصحة العامة كلية الطب جامعة عين شمس.
- فريق زمالة الكلية الملكية البريطانية لطب الأطفال.
- فريق عمل كلية الطفولة المبكرة بجامعة الفيوم.

### فريق المراجعة الدولية: (Revised and updated three times)

- مشروع أطفال أصحاء الأمريكي (HCP - Healthy Children Project)
- الرابطة الدولية لتعليم الولادة (International Childbirth Education Association)

تم المراجعة والتحديث وإصدار النسخة الثانية في ديسمبر 2021

تم إصدار النسخة الثالثة في ديسمبر 2022



[/https://ema-rcpch.com/wp-admin](https://ema-rcpch.com/wp-admin)



EMA

الألف الذهبية لتنمية الأسرة المصرية



EMA – Our dream